

# SANT GABRIEL VILADECANS

**Dieta:** SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**Octubre - 2025**

**DIVENDRES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



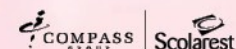
**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE SALUT**



**FOOD  
BANKS**



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO  
POLLASTRE AMB Salsa  
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
SALSITXES DE PORC  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

**FESTIU**

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)**  
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO  
( GUISAT AMB VERDURES )  
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA  
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUC AMB Salsa  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I  
OLIVES  
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PINYA  
FRUITA

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

PATATES AMB Salsa VERDA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
SECRET DE PORC AI FORN  
FRUITA

**Observacions:** "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés. "

# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

|                                 |   |                                 |
|---------------------------------|---|---------------------------------|
| Pasta, arròs, llegum, patata... | → | Verdura cuita o amanida         |
| Verdura cuita o amanida         | → | Pasta, arròs, llegum, patata... |
| Carn                            | → | Peix o ou                       |
| Peix                            | → | Carn o ou                       |
| Ou                              | → | Peix o carn                     |
| Fruita                          | → | Lactis o fruita                 |
| Lactis                          | → | Fruita                          |

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**